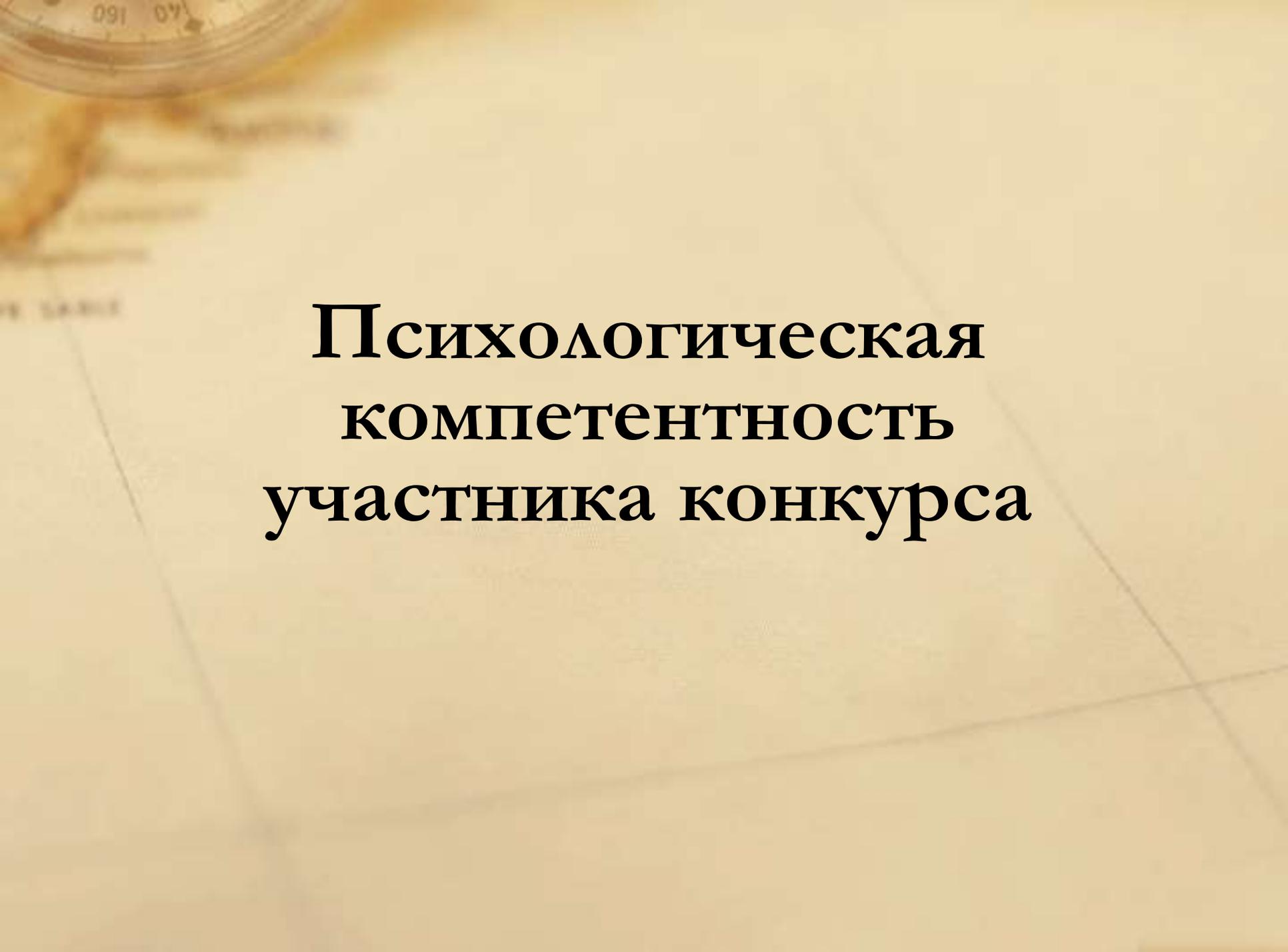


**Подготовка к публичному
выступлению,
психологическое
сопровождение конкурсантов**

**доцент кафедры
педагогики и психологии
ГАУ ДПО СОИРО
Нетребенко Л.В.**

The background of the slide features a faded, sepia-toned map with a compass rose in the upper left corner. The map shows faint lines and some illegible text, suggesting a geographical or navigational theme. The text is centered on the map.

**Психологическая
компетентность
участника конкурса**

**Опыт
поведенческих
действий**

Уровень
притязаний,
самооценка

Интеллект
(восприятие
ситуации,
анализ)

Психофизиологи-
ческие особенности
(темперамент),

Рефлексия

Знания

Прогностические умения

**Готовность действовать в
ситуации неопределенности**

Социальный опыт,
групповое влияние,
социальные умения,
навыки

Способность
к риску

Состояние эмоционально-
волевой сферы (страхи,
тревожность, паника;
самостоятельность,
решительность, владение собой)



План

- 1. Психологическая готовность к конкурсу**
- 2. Психологические состояния, связанные с выступлением на конкурсе**
- 3. Психологическая саморегуляция психических состояний**
- 4. Практикум по психологической саморегуляции психических состояний**

4. Практикум по психологической саморегуляции психических состояний

1. Упражнение «Что я жду от конкурса?»
2. Упражнение «Что мешает хорошо выступить?»
3. Стрессоустойчивость (тест)
4. Физ. упражнения «Напряжение и расслабление мышц»
5. Массаж биоактивных точек
6. Формулы самовнушения
7. Психотерапевтические упражнения
 - «Три позиции»
 - Энергетическая шкала
 - Якоря

Самопрезентация
как вербальная и невербальная
личностная демонстрация, стиль
поведения.

Самопрезентация в публичном
выступлении.

1. Психологическая готовность к конкурсу –

внутренняя настройка на определённое поведение, мобилизация всех сил на активные и целесообразные действия

Компоненты психологической ГОТОВНОСТИ

МОТИВАЦИОННЫЙ – интерес, стремление добиться успеха, потребность успешно выполнить поставленную задачу

ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЙ – понимание задач, обязанностей, знание средств достижения цели, прогноз деятельности

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ – уверенность в успехе, воодушевление, чувство ответственности

ВОЛЕВОЙ – мобилизация сил, сосредоточенность на задаче, отвлечение от помех, преодоление трудностей, сомнений

2. Психологические состояния, связанные с выступлением на конкурсе

3 группы психических состояний:

- норма
- психические дисгармонии
- мобилизованное психическое
состояние организма

Норма –

это качественное

функционирование всех органов и систем, которое осуществляется при обычном, нормальном, ненапряжённом ритме жизнедеятельности организма, обеспечивающего высокопродуктивную работу психического аппарата

Психические дисгармонии –

нервно – психические отклонения
от нормы, разнообразные
невротические состояния

Виды дисгармоний:

- дисгармонии, появляющиеся перед выступлением
- дисгармонии, возникающие во время соревнования, выступления
- дисгармонии, возникающие после выступления
- дисгармонии, возникающие независимо от времени выступления

**Дисгармонии,
появляющиеся
перед выступлением:**

- а) стартовая лихорадка
- б) стартовая апатия
- в) стартовая самоуспокоенность
- г) стартовая несобранность
- д) стартовый иммунодефицит

Дисгармонии, возникающие во время соревнования, выступления

- а) фобии
- б) соревновательная растерянность
- в) соревновательная успокоенность
- г) двигательные дисгармонии
- д) синдром самострессирования

Дисгармонии, возникающие после выступления

- а) послестартовая лихорадка
- б) послестартовая апатия
- в) послестартовая
самоуспокоенность
- г) послестартовая несобранность

**Дисгармонии,
возникающие независимо
от времени выступления**

- а) болезнь выступления
(концертная болезнь)
- б) «звёздная» болезнь
- в) синдром Пигмалиона
(подобный психологический
феномен оправдывающихся
ожиданий)

**Дисгармонии,
возникающие независимо
от времени выступления
б) «звёздная» болезнь**

Так принято называть целый комплекс качеств, никак не украшающих педагогов, достигших более или менее заметных успехов в своем деле. Речь идет о таких отклонениях от нормы, как высокомерное отношение к окружающим, нетерпимость к замечаниям, а тем более к критике, противопоставление себя другим членам коллектива, которых пораженные «звездной болезнью» начинают считать чуть ли не людьми «второго сорта», требование повышенного внимания к своей особе, предоставления особых льгот и преимуществ и т.п.

**Дисгармонии,
возникающие независимо
от времени выступления**

Пигмалион, согласно древнегреческой легенде, был скульптором, который однажды изваял статую столь прекрасной девушки, что безумно влюбился в нее, мраморную. И богиня любви Афродита, видя безответные страдания молодого скульптора, сжалилась над ним и оживила статую. Галатея, так называли эту девушку, и Пигмалион стали счастливыми супругами и, говоря словами русской сказки, стали жить—поживать и добра наживать.

Такова легенда.

Суть ее состоит в том, что любой творец, чем бы он ни занимался, может испытывать чувство восторга и восхищения произведением, которое он создал собственными руками и сердцем, и даже не застрахован от чувства искренней любви к своему шедевру.

Мобилизация –

весьма существенная перестройка в психофизической деятельности, для которой характерен намного более высокий (по сравнению с нормой) уровень интенсивности в функционировании всех органов и систем

Самопрезентация
как вербальная и невербальная
личностная демонстрация, стиль
поведения.

Самопрезентация в публичном
выступлении.

Психологическая саморегуляция

Во - первых, способствует гармонизации внутреннего мира, ослаблению его психической напряжённости, т.е. имеет сугубо психотерапевтические цели.

Во – вторых, она нацелена на развитие внутренних психических сил человека, расширение его профессионального самосознания.

Методы психологической саморегуляции

- Психотерапевтические
- Физические
- Массаж биоактивных точек
- Формулы самовнушения

4. Практикум по психологической саморегуляции психических состояний

1. Упражнение «Что я жду от конкурса?»
2. Упражнение «Что мешает хорошо выступить?»
3. Стрессоустойчивость (тест)
4. Физ. упражнения «Напряжение и расслабление мышц»
5. Массаж биоактивных точек
6. Формулы самовнушения
7. Психотерапевтические упражнения
 - «Три позиции»
 - Энергетическая шкала
 - Якоря

4. Практикум по психологической саморегуляции психических состояний

Физические способы

- рекреация (восстановление физических сил организма)
- релаксация (расслабление, снятие нервно-психического напряжения)
- катарсис (чувственная разрядка или эстетическая разрядка чувств, «очищение»)
- сон

4. Практикум по психологической саморегуляции психических состояний

Физические упражнения-прекрасный способ выведения напряжения по мышечным каналам:

- Прогибания, с растиранием поясницы**
- Упражнения для кистей рук хорошо бодрят и тонизируют**
- Поднять плечи медленно, насколько возможным**
- Медленно поворачивать голову вправо-влево, пока не почувствуете напряжение шейных мышц**

4. Практикум по психологической саморегуляции психических состояний

- Напрягите мышцы спины, прогнитесь. Втяните живот. Напрягите ягодичные мышцы, в напряженное состояние привести ноги. Все движения выполняются медленно и плавно. Затем расслабление.**

4. Практикум по психологической саморегуляции психических состояний

Релаксация-мышечное расслабление. 10-15 минут

релаксации способно заменить полуторачасовой сон.

Научившись расслаблять мышцы, приобретете целый

арсенал средств для улучшения самочувствия и

укрепления здоровья:

-даете полный отдых своей нервной системе и

организму в целом в случае умственного и

физического перенапряжения;

-Вы улучшите свой сон;

-Вы избавите себя от разнообразных болей;

-Вы устраните у себя многие психологические

комплексы, добьетесь успехов в личностном

самосовершенствовании

4. Практикум по психологической саморегуляции психических состояний

-Дыхание

-Мышцы лица расслаблять (поднимите брови вверх насколько возможно, возникает ощущение напряжения на лбу и вокруг глаз-расслабление)

-Улыбайтесь глазами

4. Практикум по психологической саморегуляции психических состояний

Катарсис- эмоциональное потрясение, испытываемое человеком под воздействием произведений искусства или других чувственно-эстетических воздействий , способ освобождения от отрицательных переживаний и мыслей, состояние внутреннего облегчения, своеобразный способ саморегуляции. Живопись, музыка, проза, поэзия, к/ф, танцы, религиозные обряды, любовь. Все это дарит чувственную эстетическую разрядку человеку.

Упр. «Оживление приятных воспоминаний» (когда испытывали сильные переживания)

Коллеги!

Как ваше самочувствие?



1



2



3



4



5



6



8



УСПЕХОВ!

Спасибо за общение!